

## **Профессиональное здоровье педагога: как его сохранить и укрепить**

В.Шебеко, Е. Семенова

Последние годы характеризуются повышенным вниманием общества к проблемам здоровья человека, проводится целый ряд мероприятий, нацеленных на его укрепление. Специалисты в области общественного здоровья высказывают мнение о формировании новой политики в деле охраны здоровья. Фактор здоровья всё чаще оказывается в числе приоритетных ценностей представителей разных профессий, в том числе и педагогической. Его ценность осознают не только педагоги среднего возраста, но и молодые, для которых «быть здоровым» становится престижным. Здоровые педагоги производительно работают, предрасположены к творчеству, обладают способностью самоизвлечения новых резервов эффективности своей жизнедеятельности. Однако, многие представители педагогической профессии (в том числе – специалисты дошкольного образования) не могут «похвастаться» своим здоровьем. Данные исследований показывают, что даже у молодых педагогов частыми являются обращения в медицинские учреждения в связи с развитием заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, а также заболеваний неврогенного характера (В.В.Бойко, Г.Ш.Габдреева, Л.М. Митина). Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Часто деструктивные эмоции подавляются в приказном порядке. В этом случае достигается противоположный эффект – эмоциональное напряжение усиливается. Не справляясь с переживаниями, педагог пытается подавить хотя бы внешние проявления эмоций. Однако внешнее благополучие при внутреннем разладе обходится слишком дорого: разбушевавшиеся эмоции обрушиваются на собственный организм, нанося ему удары, от которых он долго не может оправиться. Постоянное сдерживание проявлений гнева (в мимике, жестах,

словах) может способствовать развитию таких заболеваний, как гипертония, язва желудка, мигрень и пр.

Педагогическая профессия – это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное и ежечасное расходование огромных душевных сил. Умение владеть собой, держать себя в руках считается одним из самых главных показателей, от которого зависит успех деятельности педагога и его психологическое здоровье.

Профессиональная деятельность педагога дошкольного образования характеризуется высокими нагрузками на психоэмоциональную сферу личности. Большая часть его рабочего дня протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональной насыщенности деятельности, постоянной концентрации внимания, повышенной ответственности за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода оказывают влияние на физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. В отдельных случаях эмоциональное напряжение достигает критического момента, когда педагог теряет самообладание и проявляет себя в агрессивной форме (окрики, гнев, раздражительность). Трудности, возникающие в деятельности педагога, вытекают из специфики его трудовых функций. В структуре деятельности педагога дошкольного учреждения они имеют различное содержание: функция охраны жизни и здоровья детей; собственно педагогические функции, включающие как планирование воспитательной работы, так и осуществление ее; организационно-хозяйственные функции (предусматривают создание педагогических условий для успешного воспитания детей); педагогическое просвещение родителей (установление контакта с родителями с целью согласования воспитательных воздействий на ребенка и создания благоприятного микроклимата для его психического развития); исследовательская функция (анализ опыта педагогической деятельности, исследование эффективности педагогических средств); функция самообразования. Многообразие и сложность функций

педагога дошкольного образования вызывают определенные затруднения в процессе выполнения им профессиональных обязанностей.

Исследователи, опираясь на многолетний опыт изучения человеческих эмоций, признают необходимость их рациональной регуляции и считают, что причины проявления эмоциональной неустойчивости в педагогической деятельности обусловлены рядом объективных и субъективных факторов. К объективным факторам они относят:

- *социальный фактор* (изменения в системе общественных ценностей, повышенные психоэмоциональные нагрузки современной жизни, непрестижность профессии, недооценка общественной значимости дошкольного образования, неудовлетворенность социальным окружением на работе – «чисто женский коллектив»);

- *материально-бытовой фактор* (условия жизни и быта, материально-техническое обеспечение работы, снижение жизненного уровня педагога);

- *фактор ответственности* (повышенная ответственность за жизнь, благополучие, физическое и психическое здоровье детей);

- *фактор взаимодействия* – неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности: конфликтность в системах «руководитель – подчиненный» (отсутствие оптимального руководства, невнимание к личности сотрудника, неудовлетворенность решениями руководства), «коллега – коллега» (недобросовестное отношение к работе, психологическая несовместимость коллег, неблагоприятный психологический микроклимат), «педагог – ребенок» (нарушение дисциплины, непонимание ребенка, особенности современных детей), «педагог – родители» (игнорирование требований детского сада со стороны родителей, отсутствие единства требований в подходе к ребенку со стороны детского сада и семьи, необоснованные претензии к воспитателю);

- *организационно-административный фактор* (перегруженность поручениями, открытые занятия, педсоветы, непродуманное введение новшеств, нечеткая организация и планирование деятельности, завышенные нормы детей в классе, группе детского сада).

Субъективные факторы – психологические особенности личности, которые провоцируют чрезмерную чувствительность человека к определенным трудностям профессиональной деятельности, т.е. личностные (мотивационные, эмоциональные, нравственные и другие) характеристики. В результате воздействия данных факторов педагог прибегает к экономии эмоциональных ресурсов: «не обращать внимания», «беречь нервы», то есть к эмоциональному игнорированию напряженных ситуаций, что влечет за собой разного рода негативные последствия для его самочувствия и здоровья.

В современной педагогике существует специальный термин «эффективные учителя». К важным особенностям эффективного педагога относят уверенность в себе и высокую самооценку, эмоциональную стабильность и стремление к максимальной гибкости. Педагог, принимающий себя как личность, индивидуальность, стремится к самореализации, самовыражению в деятельности. Это предполагает определение своих положительных качеств и перспектив, осознание себя творческой индивидуальностью, определение индивидуальных путей профессионального самосовершенствования. Специальные исследования показывают, что значительная часть педагогов обладает негативной Я-концепцией, низкой самооценкой, неуверенностью в себе (Л.М. Митина, О.А. Прохоров). Недостаточно сформированы у таких специалистов и адекватные способы эмоционального реагирования на трудности непрогнозируемых сложных ситуаций, возникающих в педагогическом процессе.

Укреплению и восстановлению профессионального здоровья педагога в значительной степени может способствовать формирование положительного самовосприятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя. С этой целью эффективно использование в педагогической деятельности специальных упражнений.

*Упражнения на развитие самовосприятия:*

- *упражнение «Контраргументы». Педагогу предлагается составить список своих слабых сторон и разместить его на левой половине листа бумаги.*

*На правой стороне против каждого пункта указать то положительное, что этому можно противопоставить.*

*Например:*

<i>Ни одному из тех, кто меня знает, я не нравлюсь</i>	<i>Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо</i>
<i>Я ленив, мне очень трудно заставить себя готовиться к занятиям</i>	<i>Я могу быть волевым человеком. Я способен, когда это очень необходимо, собраться и выполнить все, что наметил</i>

*Обосновать контраргументы. Найти им подходящие примеры;*

- упражнение «Восприятие жизни». Педагогу предлагается разделить лист на 2 колонки. В левой – записать плохие события своей жизни, в правой – положительные аспекты тех же событий.*

*Правила: 1. Не обсуждать и не обдумывать идеи. 2. Записывать все идеи, которые придут в голову. 3. Не оценивать идеи как плохие или хорошие.*

*Рефлексия: Найти положительные аспекты в любой неприятной ситуации;*

- упражнение «Все равно ты молодец, потому что...». Упражнение выполняют два педагога. Первый педагог начинает рассказ со слов: «Мне не нравится в себе ...». Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что ...».*

*(Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие. - М., 2003).*

Для укрепления уверенности и жизнерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов «антистресса» полезно овладеть техникой позитивного мышления. Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидающее влияние на сценарий жизни человека. Они проявляются не только в поведении, переживаниях, но также в установке и готовности преодолевать жизненные стрессы. Полезно провести самоанализ внутреннего диалога и устранить из

него все деструктивные речевые обороты, обращения к себе, в которых сквозят обреченность, самообвинения, отсутствие веры и надежды на успех. Например, «я ничего не могу изменить в моей жизни», «меня никто не понимает», «я несчастлив и всегда буду таким». Необходимо заменить их на конструктивные или позитивные, способствующие мобилизации внутренних психологических ресурсов и укрепляющие уверенность в собственных силах.

Помогут в этом следующие советы:

- *Подмечайте свои достижения, успехи и хвалите себя за них, радуйтесь достигнутым целям.*

- *Не «пережевывайте» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознайте их причину, сделайте выводы и найдите выход.*

- *Если возникла проблема, конфликт, решайте их своевременно и обдуманно.*

- *Рационально распоряжайтесь своим временем. Научитесь делить крупные дела на несколько частей, включать в свой график приятные дела. Возьмите за правило не оставлять дела незавершенными.*

- *Формируйте активную жизненную позицию, особенно по отношению к профессиональным стрессам (стрессы – это «аромат и вкус жизни»).*

- *Определите предел своих возможностей. С уважением относитесь к своему организму, не переутомляйтесь, будьте всегда в хорошей физической форме.*

- *Возьмите за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивайте общение.*

Значительное число стрессовых ситуаций в процессе педагогического взаимодействия порождает консерватизм, стандартность, шаблонность поведения педагога, которые постепенно переходят в черты характера, негативно отражаются на мыслительных процессах. Ригидность мышления, его закостенелость, чрезмерная логичность – это то, что часто мешает педагогу работать творчески, изменять стратегию своего поведения. В поведенческом

плане ригидность мышления выступает как недостаточная адаптивность поведения. Интеллектуальная гибкость педагога помогает ему быстро и легко переходить от одного класса явлений к другим, учитывать многообразие индивидуальных особенностей воспитанников, проявлять подвижность, артистизм, нестандартность мышления в разных видах деятельности, менять тактику поведения в зависимости от сложившейся ситуации. Для обозначения интеллектуальной гибкости используются разные термины: одни ученые называют ее «переключаемостью», другие «подвижностью», третьи «нешаблонностью, нестереотипностью, нестандартностью мышления» (Митина Л.М., А.А.Реан). Главным элементом интеллектуальной гибкости являются творческие способности. Они определяют способность к импровизации – мгновенному нахождению необычных, новых и наиболее оптимальных способов деятельности. Творческая деятельность оказывает огромное влияние на личность педагога – создает бодрое настроение, формирует уверенность в своих силах, умение отстаивать свою точку зрения, вызывает положительные эмоции, которые закрепляются и становятся свойствами личности.

*Упражнения на развитие интеллектуальной гибкости:*

*1. Найти максимум свойств, объединяющих: солнце и электричку, осень и балет, мужчину и кофе, авторучку и ракету.*

*2. Назвать слова, к которым приложимы три определения одновременно: «мягкий», «белый», «съедобный».*

*3. Перефразировать следующие предложения, т.е. высказать идею другими словами, и как можно более близко к оригинальному тексту (дать максимально возможное количество вариантов):*

- Любви все возрасты покорны.*
- Не было бы счастья, да несчастье помогло.*
- Я так хочу, чтобы лето не кончалось!*

*4. Собрать рассыпанные стихи:*

- с, виду, обиду, из, теряю, высоты, гляжу, обиду, на.*

- учу, я, сказал, горланю, свою, новой, кто, я, что, песенке, кричу, Таню, что, кто, я, сестренку, сказал.

- небо, колбаса, приятнее, может, глядит, даже, колбаса, чем, мурка, в, чудеса, еще, пролетит, мысль, быть, там, что, задумчиво, бывают.

5. Дописать две строчки:

- Упало мыло в суп с лапшой  
В котле возник пузырь большой...
- Тонет муха в сладости  
В банке на окне....
- Я сам себя в пальто одел  
И рукавом за нос задел...
- Гляжу с высоты  
На обиду...

6. Игра «Что ты об этом думаешь?»

Педагог отвечает на поставленные вопросы. Очки начисляются за полноту и скорость ответа, творческий подход, оригинальность. Примеры вопросов:

Как быть, если нельзя, но очень хочется?

Почему некоторые люди любят себя несчастными?

Как стать счастливым?

Что лучше: быть лучшим из худших или худшим из лучших?

7. Упражнение «Акулы пера». Перед участниками игры находится масса разнообразных предметов, приготовленных ведущим: ткани, игрушки, газеты, одежда, предметы быта, посуда, канцелярские принадлежности, природные материалы и др. Инструкция ведущего: «Сейчас вы наверняка, задаетесь вопросом: «Что же делать со всем этим сокровищем, счастливыми обладателями которого мы являемся?». Представьте себе, что вы – опытные акулы пера, газетчики со стажем. Через несколько минут вы возьметесь за написание репортажа с места события. Что произошло? Где? С кем?



*Почему? Никто кроме вас, не может ответить на эти вопросы. Обсудите логику, общую идею, которые объединяет столь различные вещи в рамках вашего газетного репортажа. На написание статьи у вас есть 30 минут. Через полчаса ваш материал с пометкой «Срочно в номер!» будет представлен на редакционной летучке. Удачи всем!». Далее следуют презентации репортажей с места событий и их обсуждение.*

*(Кипнис М. Тренинг креативности. М., 2005; Казанский О. А. Игры в самих себя. М., 1995).*

Важным аспектом работы по сохранению и укреплению профессионального здоровья педагога является овладение приемами саморегуляции. Необходимость саморегуляции возникает, когда профессионал сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов; находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям, находится в ситуации оценивания со стороны коллег, других людей, администрации. В настоящее время для саморегуляции психических состояний используются разнообразные методы: дыхательная гимнастика, концентрация и визуализация, релаксация, аутогенная тренировка и др. Овладев ими, человек может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией.

Между дыханием и эмоциональным состоянием человека существует тесная связь. При эмоциональном напряжении, волнении происходит задержка дыхания, оно становится прерывистым и частым. В свою очередь ритм и глубина дыхания могут вызывать определенные эмоциональные состояния. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания разной продолжительности и варьирование вдоха и выдоха. На всем протяжении дыхательные пути обильно снабжены окончаниями вегетативной нервной системы. Установлено, что фаза вдоха: возбуждает окончания симпатического

нерва, активизирующего деятельность внутренних органов, а фаза выдоха – блуждающего нерва, как правило, оказывающего тормозящее влияние. В дыхательной гимнастике это используется в виде так называемого «вечернего» – успокаивающего или «утреннего» – мобилизующего дыхания. Успокаивающий тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются.

Успокаивающее дыхание полезно использовать, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение. Этот тип дыхания может нейтрализовать нервно-психические последствия конфликта, снять «предстартовое» волнение и помочь расслабиться перед сном, являясь в этом случае простым, но эффективным средством против бессонницы.

Мобилизующее дыхание – это как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания: изменяются не выдохи, а вдохи, дыхание задерживается не после выдоха, а после вдоха. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания.

*Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом:*

*Упражнение 1. «Отдых».*

*И. п. — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2-х минут. Затем медленно выпрямиться.*

*Упражнение 2. «Передышка».*

*И.п. – стоя (сидя). В течение 3 минут дышать медленно, спокойно и глубоко. Можно закрыть глаза. Наслаждаться глубоким неторопливым дыханием.*

### *Упражнение 3. «Дыхание с облегчением».*

*И.п. – сидя. Вспомнить о чем-нибудь неприятном, досадном, раздражающем. Наблюдая за внутренними ощущениями, найти именно те, которые появились при неприятном воспоминании. Продолжать думать о неприятном, одновременно продолжая следить за ощущениями, связанными с этими негативными мыслями. Начать дышать глубже животом, представляя каждый выдох как выдох облегчения (нечто подобное возгласу «О-ох-х...»), вместе с которым уходит часть тяжести, связанной с неприятными мыслями и воспоминаниями.*

*Дышать подобным образом необходимо 5—7 минут. Перед выходом из упражнения сравнить, насколько уменьшились неприятные ощущения и как изменилось настроение.*

*(Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). – М., 2001).*

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. Одним из таких способов является использование приемов воображения или визуализации. Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в своем сознании образы внешнего мира можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

При отчетливом мысленном представлении человеком различных своих состояний или раздражителей, вызывающих эти состояния, в его организме происходят соответствующие этим представлениям изменения: представление о

духоте, зное вызывает учащение дыхания, пульса; мысленное представление гнева приводит к преобладанию в крови адреналина. Эмоциональная составляющая образной мысли вызывает реальные сдвиги в физиологических системах.

Можно поверить в способность своего сознания влиять на вегетативные функции, работу внутренних органов, проведя следующий опыт.

*Представьте, что на столе лежит лимон, от которого вы отрезаете ножом дольку и отправляете себе в рот. Затем прижимаете дольку лимона языком к небу.*

Исследования биохимического состава слюны, выделяемой на виртуальный лимон и на настоящий, показали ее идентичность.

С помощью механизма визуализации реализуются заложенные в человеке способности самонастройки организма, что дает возможность избавиться от психоэмоциональных нарушений, подключить скрытые резервы организма для саморегуляции.

#### *Упражнения в визуализации*

*1. Рассмотрите в течение нескольких мгновений какой-либо предмет: апельсин, стакан воды, настольную лампу. Закройте глаза и представьте себе этот предмет.*

*2. Закройте глаза и вообразите яркую, живую фиалку. Возьмите ее в руки и поднесите к лицу. Почувствуйте ее аромат.*

*3. Закройте глаза. Расслабьтесь. Сосредоточьтесь. Представьте себе ярко светящийся белый круг (треугольник, квадрат, яблоко, грушу). Если вам это не удастся – тренируйтесь. Возьмите яблоко в руки, ощупывайте его, отложите и представьте.*

*4. Представьте спичечный коробок. Достаньте из него спичку, зажгите ее. Добейтесь полно реальности ощущений.*

*5. Сядьте удобно, посмотрите на свою правую руку, постарайтесь запомнить ее образ. Закройте глаза и попробуйте припомнить образ вашей*

руки. Закрывая и открывая глаза, совершенствуйте свое зрительное представление руки (затем проделайте то же с другими участками тела).

6. «Дыхательное упражнение». Стоя, слегка наклонитесь направо, чтобы правая рука свисала, не касаясь тела. Хорошо ощутите ее от плеча до кисти. Теперь при каждом дыхательном движении представляйте себе, что вдох и выдох проходят через руку. Голову при этом не ощущаете. Есть только насос в грудной клетке и шланг к нему – рука. Воздух входит и выходит через ладонь и пальцы. Ощутите, что на выдохе происходит как бы удлинение руки. Добейтесь явного ощущения (затем то же с другой рукой, другой ногой).

7. Упражнение «Расщепление экрана». Представьте большой белый экран, разделенный вертикальной чертой. Слева на экран спроецируйте негативную напряженную ситуацию — нечеткую, черно-белую; справа — ситуацию успеха, яркую, красочную, наполненную звуками и запахами. Постепенно левая (негативная) картинка уменьшается и блекнет, удаляется, а правая (позитивная) становится все более яркой и приближается.

8. Упражнение «Поплавок в океане». Сядьте удобно. Дыхание ровное. Закройте глаза и расслабьтесь. Вообразите, что вы маленький поплавок в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движения волны, тепло солнца, капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас. Прислушайтесь к своему телу, какие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

9. Упражнение «Вызов эмоции». Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения — восторга, радости, счастья. Представьте себе, что эта ситуация повторилась и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Вообразите себе, какие образы — зрительные, слуховые, кинестетические — сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах,

*тот же румянец, тот же учащенный пульс и т. д. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т. д. Постарайтесь удержать и запомнить эти физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию.*

*(Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислинская Н.В. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания. – Екатеринбург, 1998; Шойфет М. Самогипноз. СПб., 2003).*

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в деятельности, изменяются дыхание, пульс, цвет лица, могут появиться слезы. Но эмоциональное напряжение может пойти на убыль, если внимание человека переключается от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления – выражение лица, слезы или смех и т. д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния.

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также и произвольно сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит мое лицо»), и мимические мышцы начинают расслабляться. Только необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов.

Сдерживание внешних проявлений негативных эмоций в педагогической деятельности приводит к тому, что у педагогов утрачивается навык

расслабления мышц после эмоциональных перегрузок, появляется стойкий гипертонус мускулатуры, возникают «мышечные зажимы». Состояние напряженности длится до тех пор, пока сохраняются силы, когда же они истощаются, организм ослабевает и появляется целая серия психосоматических проявлений.

Определенным эмоциональным реакциям соответствует напряжение вполне определенных мышечных групп. Например, эмоции страха в наибольшей мере напрягают артикуляционные и затылочные мышцы. Поскольку эта закономерность дополняется еще и индивидуальными особенностями, каждый человек в ходе систематических наблюдений за самим собой должен обнаружить те мышечные группы, которые в большей мере реагируют на эмоциональное возбуждение. Кроме того, полезным может оказаться простейший тест. Максимально расслабившись, необходимо как можно более четко воссоздать в сознании эмоциональную ситуацию. Периодически переключая внимание на состояние мышечной системы, нетрудно обнаружить группы мышц, первыми увеличившими тонус. Эти мышцы и становятся объектом наибольшего внимания, как при тренировке расслабления, так и в условиях эмоционального возбуждения.

#### *Упражнения для расслабления мышц лица*

*Прежде чем перейти к изложению конкретных приемов регуляции мышечного тонуса, приведем несколько принципов и правил, которые являются общими для всех таких упражнений:*

- 1. Задача упражнений – дать возможность осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением.*
- 2. Каждое из упражнений состоит из двух фаз: начальной (напряжения) и последующей (расслабления).*
- 3. В начальной фазе напряжение избранной мышцы или группы мышц должно нарастать плавно, завершающее расслабление («сбрасывание» напряжения) осуществляется резко.*

4. Медленному напряжению мышц сопутствует медленный глубокий вдох. Расслабление синхронно со свободным полным выдохом.
5. Закрепление упражнения можно выполнить в нескольких приемах в течение дня. Их не следует выполнять непосредственно перед сном, так как мышечное напряжение обладает возбуждающим действием.
6. Каждое из упражнений повторяется 2 – 3 раза.

Выполняя указанные упражнения, надо стремиться к тому, чтобы не упражняемые в данный момент мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Внимание необходимо сосредоточить на состоянии упражняемых мышц. Одновременно важно добиваться ярких представлений и ощущений вместе с расслаблением и напряжением различных групп мышц.

- «Маска удивления». Закрыть глаза. Одновременно с медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произнести про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 сек.

- Упражнение для глаз «Жмурки». С медленным выдохом мягко опустить веки. Вдыхая воздух, постепенно наращивать напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произнести про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания, свободный выдох и расслабление мышц век. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены».

- Упражнение для носа «Возмущение». Округлить крылья носа и напрячь их, как будто вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены».

- «Маска поцелуя». Одновременно с вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать усилие повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со



свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены».

- «Маска смеха». Чуть прищурить глаза, с вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

- «Маска недовольства». Со вдохом постепенно сжимать зубы, плотно сомкнуть губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта – сделать маску недовольства, зафиксировать напряжение. Произнести про себя: «Челюсти сжаты, губы напряжены». С выдохом расслабить мышцы лица – разомкнуть зубы. Произнести про себя: «Мышцы лица расслаблены».

После некоторой тренировки в расслаблении и закреплении соответствующих условно-рефлекторных связей со словесными формулировками удастся легко по «мысленному приказу» расслабить все мимические мышцы.

(Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. – Л., 1977).

Каждому педагогу вполне реально построить свою индивидуальную программу профессионального самосохранения. По мнению ученых (В.В.Бойко, А.К.Маркова), такая программа должна базироваться на следующих положениях:

- Активная позиция в профессиональной жизни (перестать чувствовать себя жертвой обстоятельств).

- Готовность к постоянному самоизменению, лабильность установок, которая наблюдается у многих долгожителей.

- Укрепление в своей личности тех качеств, которые особенно необходимы и востребованы в современном обществе (готовность к включению в новые проекты, укрепление у себя ресурса «успеха» и уверенности в своих силах).

- Создание оптимистической профессиональной перспективы, усиление авторства своей жизни даже в сложных обстоятельствах.

- *Поддержание позитивной Я-концепции, усиление своих положительных качеств.*
- *Внутренняя личностная ответственность за свое психическое и физическое здоровье.*
- *Способность жить в ладу с самим собой, внутренняя гармония, принятие реальных факторов своей профессиональной жизни.*
- *Установка на творчество даже в малоподходящих для этого условиях («выживание через творчество»).*
- *Владение приемами самовосстановления (физического и психического) после перегрузок, нормализации уровня работоспособности.*
- *Исключение из своей жизни саморазрушающих и самопоражающих стратегий поведения, усиление своего жизненного потенциала и жизнестойкости.*

Результатом и показателем эффективности программы самосохранения будет физическое и профессиональное долголетие педагога.

На наш взгляд, использование предложенных упражнений и рекомендаций в повседневной деятельности воспитателя дошкольного учреждения поможет сохранить ему «рабочее» самочувствие, снизит вероятность развития профессионального «выгорания».